

Zum Geleit	6
Geschichte und Mythos	9
Geschichtliches	9
Volksnamen und Namensdeutung	13
Brauchtum	14
Lieder und Reime	18
Botanik	21
Gestalt	21
Vorkommen und Arten	24
Inhaltsstoffe	28
Anbau	30
Sammeln und Verarbeiten	31
Sammelzeiten	31
Sammeln der Blüten	32
Ernten der Beeren	34
Verarbeiten	34
Der Holunder als Heilpflanze	36
Heileigenschaften	37
Heilanwendung der Blüten	37
Heilanwendung der Beeren	44
Heilanwendung des Holundermuses	44
Heilanwendung der Blätter, Rinde und Wurzel	46
Der Holunder in der Anthroposophischen Medizin	49
Der Holunder in der Homöopathie	49
Handelsprodukte	50
Der Holunder in der Schönheitspflege	51
Der Holunder in der Küche	52
Blütenrezepte	53
Beerenrezepte	60
Elixier für ein langes Leben	87
Verzeichnis der Rezepte	88
Die Autorin	92
Literatur- und Quellenverzeichnis	93